KEMENTERIAN AGAMA REPUBILK INDONESIA
KELOMPOK KERJA GURU MADRASAH IBTIDAIYAH
KABUPATEN GUNUNGKIDUL

ASESMEN SUMATIF AKHIR TAHUN (ASAT)

2025/2026

Kelas	: IV (Empat)	Nama	:
Mata Pelajaran	: PJOK	No. Absen	:

I. Pilihlah jawaban yang benar pada pilihan a, b, c, atau d !

1. Yang termasuk gerak dasar bertumpu adalah …
   a. berayun
   b. berguling
   c. melayang
   d. *headstand*
2. Sikap awal bergantung pada palang tunggal, jarak kedua tangan selebar bahu, posisi telapak tangan mengahadap ke arah kepala, kedua lengan lurus. Sikap tersebut merupakan gerak dasar …
   a. bertumpu
   b. keseimbangan
   c. bergantung
   d. melayang
3. Yang merupakan gerak dasar dari keseimbangan adalah …
   a. mempertahankan posisi tubuh selama beberapa detik
   b. berjalan jinjit di atas palang
   c. meloncat berputar 90 derajat
   d. berjalan dengan kedua tangan membentang
4. Latihan berguling ke depan termasuk dalam gerak dasar …
   a. berguling
   b. berpindah
   c. mendarat
   d. keseimbangan

LIVEWORKSHEETS

5. Bersangkut atau berkait pada sesuatu yang lebih tinggi merupakan pengertian dari ….

a. bergantung b. berpindah tempat

c. bertumpu d. berputar

6. Latihan berdiri dengan satu kaki dan satu tangan diangkat merupakan contoh dari gerak ….

a. melayang b. keseimbangan

c. mendarat d. berpindah tempat

7. Mengayunkan lengan ke depan lalu ke belakang secara terus menerus merupakan contoh gerakan ….

a. berputar b. bergantung

c. bertumpu d. berayun

8. Sikap awal ketika berjalan jinjit di atas papan titian yaitu …

a. membungkukkan badan b. berdiri tegak

c. berjongkok d. merentangkan kedua tangan

9. Nama lain dari "Head Stand" adalah ….

a. berdiri dengan kaki b. berdiri dengan tangan

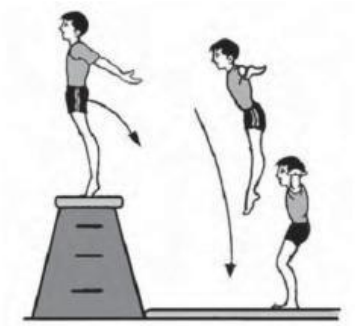
c. berdiri dengan kepala d. berdiri dengan lutut

10. Berguling terbagi menjadi tiga jenis, kecuali ….

a. berguling ke depan b. guling lenting

c. berguling ke belakang d. guling ke samping

11. Perhatikan Gambar!



Gambar di atas menunjukkan contoh ….

a. melompat ke depan b. mendarat ke belakang

c. melompat ke belakang d. mendarat ke depan

LIVEWORKSHEETS

12. Salah satu contoh olahraga yang memiliki unsur tolakan yaitu …

a. loncat kangkang
b. lompat tali
c. head stand
d. tolak peluru

13. Memutar tubuh saat meloncat merupakan contoh dari gerakan …

a. bergantung
b. berpindah tempat
c. berputar
d. bertumpu

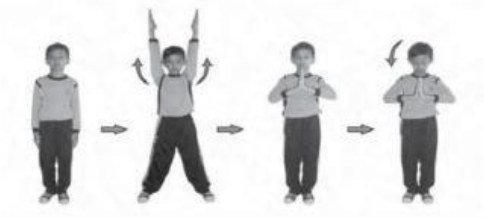
14. Sebuah rangkaian senam yang diiringi musik yang bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh adalah …

a. senam SKJ
b. menari
c. melayang
d. loncat kangkang

15. SKJ merupakan singkatan dari …

a. Senam Kesehatan Jiwa
b. Senam Kelentukan Jasmani
c. Senam Kesehatan Jasmani
d. Senam Kekuatan Jasmani

16. Perhatikan Gambar!



Gambar di atas merupakan contoh gerakan ….

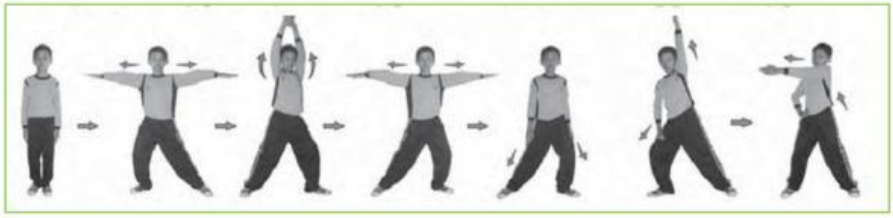
a. pendinginan
b. inti
c. pemanasan
d. peralihan

17. "Bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah dan suhu tubuh anda kembali normal" merupakan manfaat dari ….

a. peralihan
b. pemanasan
c. inti
d. pendinginan

LIVEWORKSHEETS

18. Perhatikan Gambar!



Gambar di atas menunjukkan gerakan ….

a. peregangan
b. pemanasan
c. peralihan
d. pendinginan

19. Mengayunkan tangan dari samping badan hingga lurus, merapatkan tangan sampai turun ke depan, dan menundukan kepala seperti berdoa termasuk gerakan ... pada senam SKJ
a. pendinginan
b. pemanasan
c. gerak inti
d. pelenturan

20. Tahapan kedua gerakan inti senam irama adalah …
a. melakukan gerakan inti diawali dan diakhiri dengan gerakan peralihan
b. melakukan gerakan inti dengan berayun
c. melakukan gerakan berguling ke depan dan kebelakang
d. melakukan seluruh gerakan dari inti 1-5

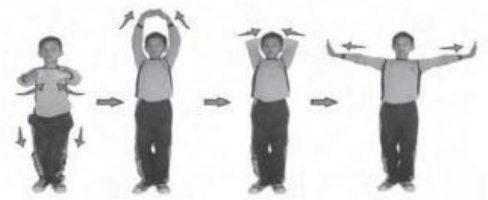
21. Perhatikan Gambar!

Gambar di atas merupakan gerakan inti tahap ….

a. keempat
b. ketiga
c. kedua
d. pertama

LIVEWORKSHEETS

22. Perhatikan Gambar!



Gambar di atas merupakan gerakan ….

a. peralihan
b. pemanasan
c. inti
d. pendinginan

23. Posisi awal tangan ketika renang gaya dada yaitu ….

a. terbuka
b. lurus
c. tengkurap
d. menutup

24. Renang gaya dada adalah …

a. berenang dengan sekuat tenaga
b. berenang dengan cepat
c. berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air
d. berenang untuk menyelam

25. Kedua telapak tangan dibuka selebar bahu dan tarik kedua lengan ke belakang sampai ke depan dada sambil siku agak ditekuk termasuk gaya …

a. gaya punggung
b. gaya kupu-kupu
c. gaya dada
d. gaya bebas

26. Sikap tubuh saat berenang gaya dada ,yaitu…

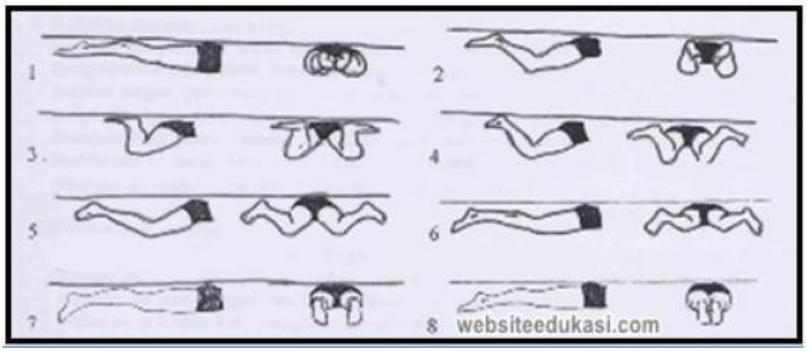
a. badan tegap dan tangan membentang
b. badan mendatar dan tanggan membentang
c. badan telungkup dan mendatar pada permukaan air
d. badan melayang menghadap ke atas

27. Gerak tangan saat berenang menggunakan gaya dada adalah …

a. telapak tangan saling bertemu dan menempel lalu tarik tangan ke samping kanan dan kiri
b. telapak tangan di tarik ke atas dan ke bawah
c. telapak tanggan di tarik ke depan dan ke belakan
d. telapak tangan di tarik ke kanan dan samping secara bergantian

LIVEWORKSHEETS

28. Perhatikan Gambar!



Gambar di atas menunjukkan gerakan … pada gerak renang gaya dada

a. tangan
b. siku
c. kepala
d. kaki

29. salah satu jenis renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu yaitu ….

a. renang gaya katak
b. renang gaya dada
c. renang gaya kupu-kupu
d. renang gaya punggung

30. Perhatikan Gambar!

Gambar di atas menunjukkan gerak kombinasi …

a. tangan dan lengan
b. tangan dan kaki
c. lengan dan kaki
d. kaki dan tangan

31. Renang gaya dada disebut juga renang gaya …

a. gaya katak
b. gaya punggung
c. gaya kupu-kupu
d. gaya anjing

32. Yang termasuk dari latihan kelenturan adalah …

a. kayang
b. berenang
c. mencium lutut
d. lompat tali

LIVEWORKSHEETS

33. Bentuk latihan seperti push up, knee up termasuk pada latihan.. …

a. kelincahan

b. kekuatan

c. kecepatan

d. kesimbangan

34. Bentuk latihan permainan untuk memperkuat kecepatan adalah …

a. bulu tangkis

b. gobak sodor

c. hitam dan hijau

d. sepak bola

35. Bentuk latihan permainan untuk melatih keseimbangan dan kelicahan adalah …

a. gobak sodor

b. lompat tali

c. sepak bola

d. voli

36. Berikut ini yang termasuk cara penanggulangan penyakit melepuh adalah …

a. hindari sumber gesekan sebisa mungkin jangan tekan lukanya

b. tekan luka sampai pecah

c. tekan luka sampai air keluar dan keringkan

d. diamkan saja sampai sembuh

37. Berikut ini yang bukan termasuk cara penanggulangan cedera memar ... …

a. berikan es pada luka memar

b. pijat perlahan pada luka memar

c. kompres dengan air panas

d. kompres dengan air hangat

38. Yang termasuk perilaku terpuji pada teman sebaya adalah …

a. tidak memilih dalam berteman

b. pilih pilih teman bermain

c. sombong pada teman

d. hormat kepada yang lebih besar

39. Yang bukan termasuk perilaku terpuji pada orang yang lebih tua adalah ...

a. bila bertemu ucapkan salam

b. berbicara dengan sopan

LIVEWORKSHEETS

c. taat dan patuh

d. tidak mempedulikan

40. Berikut ini yang termasuk perilaku terpuji pada teman yang lebih muda adalah ...

a. sombong pada mereka

b. mengucilkan teman

c. memberi arahan yang tidak baik

d. suka memberikan contoh yang baik

LIVEWORKSHEETS